



左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます!



HONDAの夢、市原へ
Honda Cars 市原
■五井中央店 市原市五井中央西2-24-24 ☎24-111110
■馬立店 市原市馬立2-0-50 ☎95-605010

広がる日本語教育

世界から日本はどう見えているのか

神田外語大学4年 大水優香さん

市原市在住の大水優香(おおみず ゆか)さんの幼少は昨年5月から今年3月にかけて、国家プログラムの一つ『日本語パートナーズ派遣事業』によりタイの中高一貫校で日本語を教えていた。「タイの東北にあるシーサケート県は日本から飛行機で7時間ほど。バンコクで乗り換えが必要な田舎の地域です。10カ月間でフルチャイショックを受けたことも多々ありましたが、現地の子ども達とはとても素直で可愛く、充実した日々を送ることができました」と、満足そう



な表情で話す。大水さんは今年4月、神田外語大学の英米語学科で4年生に進級。昨年1年間は学校を休学してタイへ派遣されていたが、きっかけは独立行政法人国際交流基金が行ったこと

だった。「大学には留学生も多く、色々な国の人と交流し、考え方を学べます。夏休みや春休みになると、航空券だけ手配して多くの国を訪ねました」という大水さんが旅行したのは、アメリカやカナダ、ヨーロッパなど。北欧のフィンランドは1人で周遊した。将来的に海外で働くことも視野に入れている大水さんにとって、大きなキャリアにもなるだろう同派遣事業。「ただ1年休学して行くことを両親に反対されるかもしれないので、テストや面接をすべてクリアしての事後報告だった」というほど、強い意志を持っていた。タイでは母国語の他に学習する第2言語教育が進んでいる。全校生徒4千人と、県内では一番大きい学校だった派遣先では、日本語を履修している生徒が約1,000人。「日本に興味を持ったきっかけはアニメとい

外国語を一つの授業として捉えがちな日本では、成績として見える点数のために勉強している生徒も多い。だが、大水さんは日本語がコミュニケーションのツールとして成立することを、彼らに行動で示すことを目標にしていた。「授業で習った文法を使って答えられるように、授業外で彼らに質問していただき、より自然な会話法です。生徒たちはみんな



肌で感じる異文化とは

1年の平均気温が35度と高く、20度まで落ちるのは12月の2週間ほど。スクールの夏雨季が過ぎれば、全く雨の降らない乾気がやってくる。食事の味付けで、辛い物は味からなくなるほど。家の中に虫が飛んでいるのは当たり前。雨漏りをしている国だと改めて思った。タイは男子生徒が化粧をしてくることも普通で、性についても寛容。男女の距離も近く、マイノリティの境界線が薄いので生きやすいです」と熱く話す大水さんは、就職活動の前線に立った。まだ明確な進路を決めた訳ではないが、「私がタイで学んできたことを少しでも日本で伝えることこそ、今の私の役目だと思っています」と、目標を語った。



「日本に興味を持ったきっかけはアニメとい



大水さん
0151257@kuis.ac.jp
(松丸)

受験に強く、毎日でも通える個別指導専門塾
個別指導Axis 五井駅前校
高校生・中学生・小学生 / 全科目対応・自習室完備
受験勉強を始めたい方、成績アップを実現したい方へ
夏のご招待授業 **2日間(無料)**
①入会金(21,600円)全額OFF
②夏期講習同時申し込みの方
③転校された方 図書カード
2,000円分返還
夏期講習 受付開始!
アクシスは
①先生が関わる個別指導だから
やりやすくて、質問もしやすく
疑問を解消できる授業です。
②私立高校の教科書対策、各私立高校
対策も志望校別・個人別に行います。
③得意科目はどんどん進め、苦手科目は
戻ってやり直すことができます。
④1教科のみの受講・各科目併用可能です
お申し込み
お問合せは **0436-63-5238** 五井駅前口すぐ
受付時間(月~土) 14:30~21:30

車検のコバック
安いだけの車検とは違います! **価格 品質 保証**
スーパーセーフティ車検 (作業18~)
軽自動車 50,208円
小型車 62,406円
中型車 70,987円
大型車 80,520円
※表示価格は当社最大割引を適用した場合の価格です。※消費税別
市原千種店
市原市千種1-1-2 8:00~19:00
TEL.0436-26-6777

ご法要
承ります
法要膳 おもいで 5,000円(税別)
梅 2,500円(税別)
依き合せ 5,000円(税別)
仕出し
特典 ◆カラオケ無料 ◆送迎無料 ◆宿泊バック 3,000円~
◆クラス、小童等の催事も無料で承ります。◆仕入により内容が異なる場合がございます。
市原市姉崎695-1 TEL.0436-61-5568
ホームページ http://www.hotel-takazawa.co.jp

大感謝祭
22%OFF
6/1~30日まで
両コース共に
プラス伊勢海老鬼殻焼き
8,500円▶6,630円(税別)
1更に贅沢に!!
プラス伊勢海老鬼殻焼き&
アワビステーキ
9,500円▶7,410円(税別)
当店1番人気
たらば蟹と生の
満足コース
7,500円▶5,850円(税別)
当店2番人気
牛蟹満腹コース
7,500円▶5,850円(税別)
夏季
平日限定ランチ
数量限定・なくなり次第終了
宮井伊勢海老
五井店 ☎0436-23-4411
11:30~14:00(L.O.)
17:00~21:30(L.O.)
※月曜日 月曜祝日の場合、火曜日休み

きちんと噛めていますか
急患・新患
随時受付中
一般歯科
口腔外科
小児歯科
インプラント
審美歯科
8年間の大学病院勤務を経て、市原市岩崎に新規開業して9年になります。
放置した虫歯、歯の欠損、動揺の大きな歯、状態の悪い入れ歯などがあるとバランスよく噛むことができず、例えば放置した虫歯は歯髄炎から歯周炎に、歯肉部欠損では口が開けにくくなる顎関節症や嚥下障害、前歯部欠損では発音や審美障害など身体の健康に様々な障害が出やすくなります。
当院では、まず患者様のお話を伺います。その上で、症状から原因を考察し、それに合った治療計画を提案し、実践する流れです。きちんと噛めることを目標にオーラルリハビリテーション(全体を見る)という考え方で診療します。
また、歯の健康維持としてブラッシング指導、ステインおよび歯石除去を含めたクリーニングも定期的に行っております。
院長 鎗田 整
鎗田歯科医院 市原市岩崎1-9-6
☎0436-23-5885
診療時間/9:00~12:30、14:30~19:00
休診日/水曜・祝日・下記以外の日曜
http://www.yarita-depi.jp/ 6月の日曜診療日(23日AM)
歯科助手(未経験者可)、歯科衛生士(要資格)募集。非喫煙。ご連絡お待ちしております。



こいで脳神経外科クリニック

〒299-0102 市原市青柳2036-1 千種中前 TEL.0436-21-2960
診療時間/午前8:00~12:00 午後2:30~6:30 木曜・第2・4土曜は午前中のみ診療 日曜・祭日は休診

元帝京大学市原病院脳神経外科講師 脳神経外科学会評議員・専門医 小出貢二

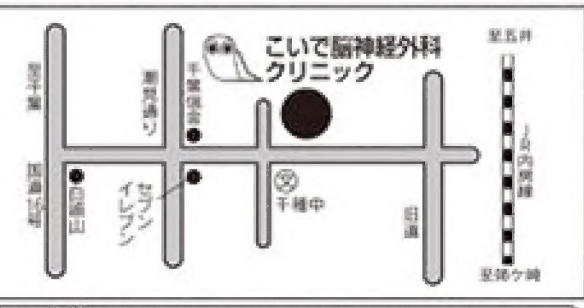
頭痛・めまい・しびれ・ ふるえ・物忘れ・頭部外傷の 診察を行っています。

脳の健康管理

TACS

(三)叉神経・ 自律神経性頭痛

泣いてしまふほどの酷い片側の頭痛で、頭痛と同時に自律神経症状(片目の充血・流涙・鼻汁・前額部の発汗など)を呈する一連の頭痛を、三叉神経・自律神経性頭痛(trigeminal autonomic cephalalgias; TACS)と呼びます。TACSには、以下の頭痛が含まれています。①群発頭痛、②発作性片側頭痛、③短時間持続性片側神経痛様頭痛発作(SUNCT)など。この中で最も多いのが群発頭痛で④は少数です。これらの共通のメカニズムとして視床下部の活性化が報告されています。TACSには、痛みが一侧性の眼窩部、眼窩上部または側頭部に起こるなど共通する要素も多いのですが、痛みの性状はそれぞれ異なります。相違点は次のようになります。痛みの持続時間・群発頭痛15分、180分間、発作性片側頭痛2~30分間、SUNCT1~600秒、発作頻度・群発頭痛1回/2日、8回/日、発作性片側頭痛発作時期の大半で5回/日以上、SUNCT1~200回/日。TACSは抗てんかん薬。



こいで脳神経外科クリニック
〒299-0102 市原市青柳2036-1 千種中前
整形外科再開しました(毎週水曜日午前中)

ハーブ王子の しあわせ 健康レシピ

「日本人を殺すのは簡単です。何故なら殆どの日本人は食品を買う時にラベルの表示を見ないから」。いきなり物騒な話ですが、この言葉は先日食品添加物の講習会で、講師の方が冒頭で述べた言葉です。確かに私達はあまり表示を気にせず、それらの添加物が何の為に、一体どのくらいの量が使われているのか?といった事はあまり考えないで食品を選んでしまっている気がします。ちなみに日本人は1日1人平均約12g、年間にとり約4.3kgの食品添加物を取っているそうです。残念ながら目



・ケチャップ作り方
①玉ねぎ、ニンニクをスライスし、オリーブオイルを引いたフライパンでキツネ色になるまで炒める。
②①に残りの材料を加えて、味を全体に行き渡らせる。味を全体に行き渡らせる。味を全体に行き渡らせる。

便利屋

年中無休 見積無料
門・庭・駐車場・ガーデニング・フェンス工事など
直接施工で安心の低価格

- ★ブロック工事 ★大工工事(フローリング等)
- ★引越しの手伝い ★屋根瓦の交換
- ★草刈り等 ★倒木・抜根 ★アミド修理
- ★不用品・粗大ゴミ等の処理 ★家具の移動
- ★塗装一般 ★倉庫解体処分 ★ハチの巣駆除
- ★エアコン取り付け・取り外し ★雨どい修理
- ★エアコンクリーニング ★その他他相談

有限会社 ヨミコン
市原市島野478-9
TEL.0436-25-6613 FAX.0436-24-2318

電気屋さんにおまかせください!

家庭電気製品販売・修理・電気工事・空調工事

- 電球・蛍光灯交換 ●コンセント交換・増設 ●スイッチ交換
- アンテナ延長・分配 ●エアコン移設・撤去 などなど...

岡安電気商会
市原市青柳4-13-41
TEL.22-1659 FAX.22-5237

ダスキン姉崎

エアコンクリーニング
標準料金 1台 14,040円 2台 22,680円
対象条件 ※フィルター自動お掃除なし タイプ:幅120cm未満

お申し込み 0120-01-0704
千葉県知事登録千葉県市原市青柳2-3-4
ISO14001認証取得

にっぽんの手わざ展

2019 夏 ~ホンモノは美しい~

◆6月1日(土)~9日(日) 午前10時~午後6時 入場無料
※最終日は午後3時まで

大谷家具製作所
TEL.0475-47-3530
市原市青柳1280-1

元氣よく楽しい 生活のために

市原市レクリエーション協会

本協会はレクリエーションを通して、市民の健康増進と余暇活動の向上に寄与することを目的として、年にいくつもの主催行事や依頼行事で公民館や学校などに出席をし、レクリエーション活動を行っています。主な主催行事は「養老川リバーサイドウォーク」「市民デイキャンプ」「市レクセミナー」「スポレクまつり」など。依頼行事や協力行事は「公民館行事」「児童クラブ」「ワンデーマーチ」「ファミリーハイキング」「市民相撲教室」「市民体育祭」などです。各行事にたくさんの方々に参加していただき喜んでいただいています。

リバーサイドウォークは、五井駅から養老川沿いに牛久保まで約25km、光風台駅までの15kmの2つのコースで、桜や梨の花を見ながらゆったり歩き一日を過ごします。今年は4月6日に実施しました。デイキャンプは、農業センターバーベキュー広場で実施。ニュースポーツやゲームをした後、バーベキューに舌鼓をうつて楽しい一日を過ごします。今年はゴールデンウィークの最終日、100名募集と人数に限りがあるため、申し込みの問い合わせがあってもお断りするほど盛況でした。

でもだれでも活用できるレクリエーション支援と技術の向上を目標に、通いの場・居場所作りに役立つ講座や体験を通して、楽しいひと時を過ごします。今年は6月8日青少年会館で実施です。スポレクまつりは、親子や小学生を中心としたニュースポーツの体験やゲームです。また、ちびっ子相撲も同時進行で多くの参加者が汗を流し楽しんでいました。今年は9月16日に実施します。門前市ウォークは、姉崎門前市の会場集合で姉崎小・有秋西小・有秋東小・青葉台小の各学区をウォーキングする3時間コースです。元氣よく、明るく生活できるためにもレクリエーションを役に立たせたいと思います。市原市民にレクリエーション活動を通して、振興普及し余暇活動の充実に向け、レクリエーションの楽しさを一人でも多くの皆さんに理解してもらえよう今後とも努力していくつもりです。今後ともよろしくお願ひします。

アロマストーンで癒しの時間を

4月12日(金)、五井公民館で「アロマストーン」講座が開かれました。講師は、石粉粘土とは、石の粉に接着剤が練り込まれたもので、乾燥して硬くなる。焼かない「陶器」とも言われる。

作り方は、まず花びらを棒状にこねた粘土を親指大に等分し、しずく型に丸めたものを手のひらにのせ、それをもう片方の手の親指でつぶす。この時、真平にせず、ふくらとカーブをつけるのがコツ。同時に、掌紋や指紋で花びらの表面を親指大に等分し、しずく型に丸めたものを手のひらにのせ、それをもう片方の手の親指でつぶす。この時、真平にせず、ふくらとカーブをつけるのがコツ。同時に、掌紋や指紋で花びらの表面

USシネマちはら台

絶賛上映中

ゴジラ キング・オブ・モンスターズ [IMAX3D字幕・4DX3D吹替・2D字幕・2D吹替]	貞子 [4DX2D・2D]
パラレルワールド・ラブストーリー	空母 いぶき
長いお別れ	居眠り音
プロメア	ラ・ヨローナ 泣く女
コンフィデンスマン JP	アベンジャーズ エンドゲーム [2D字幕・2D吹替]
名探偵ピカチュウ [2D吹替]	映画クレヨンしんちゃん 新婚旅行ハリケーン 失われたひろし
	名探偵コナン 紺青の拳

24時間音声案内 0436-76-9000 HP: <http://www.cinemax.co.jp>

- ファーストデー(毎月1日).....1,200円
- レディースデー(毎週水曜日・女性).....1,200円
- メンバーズデー(毎週火曜日・会員).....1,200円
- レイトショー(毎日20時以降).....1,300円
- 夫婦50割引(どちらかが50歳以上の御夫婦)お二人で.....2,400円

プレゼント 無料招待券 5席10名様

いちはら婚活

6/30日

参加費(税込)
男性:6,500円 女性:500円

募集期間 2019年4月17日(水)~6月24日(月)

募集人数 ※先着順、定員に達し次第締切

参加資格 20歳から40歳位の独身女性

市原市在住又は在勤の20歳から40歳位の独身男性

開催場所 五井駅周辺飲食店 ※詳しくはHPにて

参加希望者は申込ページに記載している「いちはら婚活」の内容、注意事項をよくお読みの上、申込フォームの必要事項をご記入いただき、お申し込みください。

※参加者は当日、身分証明等に関する誓約書を記入していただきます。

JCI 主催:一般社団法人市原青年会議所 後援:市原市

アロマストーンで癒しの時間を

4月12日(金)、五井公民館で「アロマストーン」講座が開かれました。講師は、石粉粘土とは、石の粉に接着剤が練り込まれたもので、乾燥して硬くなる。焼かない「陶器」とも言われる。

作り方は、まず花びらを棒状にこねた粘土を親指大に等分し、しずく型に丸めたものを手のひらにのせ、それをもう片方の手の親指でつぶす。この時、真平にせず、ふくらとカーブをつけるのがコツ。同時に、掌紋や指紋で花びらの表面

バラが出来上がったから、プレットに置くようにハサミで根元を切る。次に花びらより小さめのしずく型から葉を作り、また粘土を小さく丸めると木の葉になる。仕上げは、プレットに出来上がったものを配置して、木工用ボンドで接着。そこへローズオイルを垂らすと、バラが出来上がった。

何度でも丸めてやり直すことができますよ」との言葉に励まされ、次第に笑顔に。十数年ぶりに先生の講座に参加できて「丁寧に教えていただいた感謝しています」と、ほのかな香りに包まれた会場で、参加者はこやかに話した。

自分だけのアロマストーンプレットが完成する。参加者は、慣れない手つきで四苦八苦する様子もあつたが、澤田さんの「うまくいかなかったら、はたきやすいのでこまめに水をつける」とい。バラが出来上がったから、プレットに置くようにハサミで根元を切る。次に花びらより小さめのしずく型から葉を作り、また粘土を小さく丸めると木の葉になる。仕上げは、プレットに出来上がったものを配置して、木工用ボンドで接着。そこへローズオイルを垂らすと、バラが出来上がった。



「山田路子 アンサンブルLive」 和洋響演／篠笛×ピアノ×和太鼓



8月24日(土)、市民会館小ホールにて開催します。出演は、習志野市出身の篠笛・能管奏者の山田路子さん。第一線で活躍する邦楽家のひとりです。地元のイベントをはじめ、数多くのコンサートに出演し、和楽器の魅力を多くの人々に伝えていきます。また、山田さんが所属する和楽器ユニットは、フランス、モントリール、ミシシペル内での世界初のライブ公演やASEAN全10カ国を巡るコンサートを成功させ、海外で高い評価を得ています。

今回は、ピアノの田中さとこさん、和太鼓の高木てんさんと共に和楽器と洋楽器の融合による華やかな演奏をお届けします。

ゲスト出演は、男性二人組和太鼓グループ・空想和太鼓 打雅獅屋。市原市を中心に活躍の場を広げ、都内で開かれるイベントにも出演する注目のアーティストです。全身全霊をかけた力強いパフォーマンスは見ていて人の心を惹きつけます。

それぞれの異なるステイジで活躍している二組のアーティストが同じステージ上でどのような化学反応を起こすのか。是非ご期待ください。詳細は、左記財団イベントガイドをご確認ください。



「和紙ちぎり絵教室」

「切って、貼って、手作りアートを楽しもう！」

5月19日(日)、市民会館にて開催しました。イベント当日は、子供から大人まで幅広い世代の参加者が、約2時間かけて初めての和紙ちぎり絵作品に挑戦しました。

丁寧な指導のもと、先生は、日本和紙ちぎり絵協会の講師の皆さん。

先生の指導のもと、早速、作業に入ります。見本となる絵柄を選び、まず

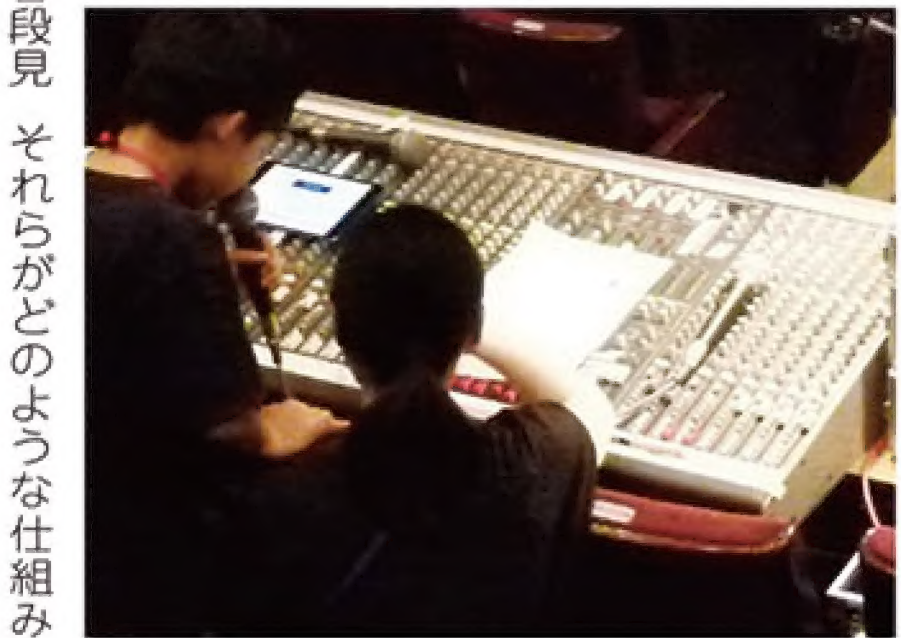


次に、下絵に合わせて、色とりどりの和紙をちぎって貼り付けていきます。形

参加者からは「はじめて参加しましたが、日本の伝統である手漉き和紙を使った貴重な体験ができて良



市民会館でイベントを観たり、発表会などに出演された方の中に、舞台がどのような仕組みになっているのか、探検した方はいらっしゃるでしょうか。この探検ツアーでは、小学生以上の方を対象に、普段見



は、いつもと違う新しい発見があるかもしれないですね。ミニコンサートは、探検ツアーに参加している方でも、ご自由に



「市民会館探検ツアー」

「見て、触れて、学べる舞台裏」

7月27日(土)に市民会館大ホールにて開催します。

体験コーナーもあります。舞台の裏側を知ること、舞台芸術に興味を持つきっかけにもなり、夏休みのお子様の自由研究としてもぴったりの企画です。

ご鑑賞いただけます。皆様のご来場を心よりお待ちしております。探検ツアーの応募方法、ミニコンサート

公益財団法人市原市文化振興財団(市原市市民会館)
Facebook/Twitter/Instagram はじめました!



フェイスブック
QRコード

<https://www.facebook.com/ichiharahall/>



ツイッター
QRコード

<https://twitter.com/ichiharahall>



インスタグラム
QRコード

<https://instagram.com/ichiharahall>

施設情報などを発信します、ぜひフォローしてください!

feel the culture

財団イベントガイド

お問合せ

●市原市市民会館チケットセンター
(オペレーター対応 9:00~17:00)
☎0570-043-043
<https://ichiharahall.or.jp>

8/24(土) 山田路子 アンサンブル Live

和洋響演〜篠笛×ピアノ×和太鼓〜

主催 一般発売日 6月2日(日)10:00

■会場／市原市市民会館・小ホール
■開場／13:30
■開演／14:00
■出演／山田路子(篠笛)、田中さとこ(ピアノ)、高木てん(和太鼓)、ゲスト出演:空想和太鼓 打雅獅屋(和太鼓)
■料金／全席指定 2,500円(税込)
※未就学児入場不可
※予約制限枚数お一人様6枚まで
■プレイガイド／会館 ☎0570-043-043
ひ Pコード:151-722
ロ Lコード:33203
e+ 市内プレイガイド
■お問合せ／市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043

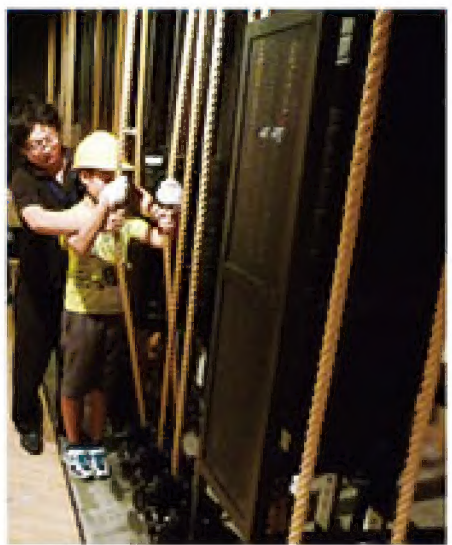


7/27(土) 市民会館探検ツアー

～見て、触れて、学べる舞台裏～

主催 無 料

■会場／市原市市民会館・大ホール
■1回目開始／9:20 2回目開始／13:20
■対象／市内在住、在勤、在学の小学生以上
※小学生は保護者同伴で参加 ※未就学児の参加は不可
■定員／各回50名
■料金／無料(事前に往復ハガキで応募が必要)
※応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。
■申込方法／往復ハガキ(1枚につき最大4人まで)の往信裏面に申込者の住所、氏名(全員)・年齢(全員)、連絡先電話番号、希望の部(1回目、2回目)を選択し下記宛先に郵送
※返信(宛名面)にも申込者の住所、氏名を明記
■応募期間／6月29日(土)まで ※消印有効
■宛先／〒290-0023 市原市惣社1-1-1 市原市市民会館「探検ツアー」係
■ミニコンサート／【歌とヴァイオリンのミニコンサート】申込不要・無料(当日直接会場へお越しください)
※探検ツアーに参加していない方もご鑑賞いただけます。
1回目 開場 11:15 開演 11:30 / 2回目 開場 15:15 開演 15:30
■お問合せ／公益財団法人 市原市文化振興財団 ☎0436-22-7111 (9:00~17:00)



7/13(土) おかあさんといっしょ ガラピコぷ～がやってきた!!

好評発売中!

主催

■会場／市原市市民会館・大ホール
■開場／1回目 12:30/2回目 15:00
■開演／1回目 13:00/2回目 15:30
■出演／ガラピコ・チョロミー・ムームー・速水けんたろう・はいだしょうこ・関沢圭司
■料金／全席指定 2,200円(税込)
※1歳以上有料
■プレイガイド／会館 ☎0570-043-043
ひ Pコード:642-182
ロ Lコード:32026
e+ 市内プレイガイド
■お問合せ／市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043



7/7(日) 県民芸術劇場 親子で楽しむ室内管弦楽コンサート

～3歳からのクラシック～

主催 無 料

■会場／市原市市民会館・小ホール
■開場／13:30
■開演／14:00
■出演／山宮るり子(ハープ)、千葉交響楽団(管弦楽)
■料金／無料(全席自由席)
※入場される全ての方に入場整理券が必要です
※3歳未満入場不可
■プレイガイド／会館 ☎0570-043-043
■お問合せ／市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043



コンサート終了後、小学生以上対象の楽器体験ワークショップもあります!

7/31(水) 恐竜どうぶつ園2019

～Erth's Dinosaur Zoo～

共催 好評発売中!

■会場／市原市市民会館・大ホール
■開場／1回目 12:30/2回目 15:00
■開演／1回目 13:00/2回目 15:30
■料金／全席指定 3,000円(税込)
※3歳以上有料、2歳以下膝上鑑賞無料。
但し座席が必要な場合は有料。
■プレイガイド／会館 ☎0570-043-043
ひ Pコード:642-032
ロ Lコード:35577
e+ Lineチケット <https://ticket.line.me/>
サンライズオンライン ☎0570-00-3337
■お問合せ／市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043



7/14(日) 市原フィルハーモニー管弦楽団 第36回定期演奏会

共催 好評発売中!

■会場／市原市市民会館・大ホール
■開場／13:15
■開演／14:00
■出演／市原フィルハーモニー管弦楽団
■料金／全自由席 前売り券:500円(税込)
当日券:700円(税込)
■お問合せ／市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043
市原フィルハーモニー管弦楽団 ☎090-2472-4619(米本)



プレイガイド ※販売予定枚数を終了した時点で予約受付終了となります

会館 市原市市民会館チケットセンター☎0570-043-043
ロ ローソンチケット☎0570-084-003
ひ チケットぴあ☎0570-02-9999
e+ e+(プラス)<http://eplus.jp>

※電話予約はトーン信号の出る、プッシュ式の電話機からおかけください

市内プレイガイド

ちはら台コミュニティセンター ☎0436-50-2312 BOOKSワールド(アピタ市原店内) ☎0436-25-7077
菊岡コミュニティ・保健福祉センター 豊倉園本店(五井) ☎0436-21-1061
☎0436-42-3424 齋藤書店(有秋プラザ内) ☎0436-66-0083
深山文具店(牛久駅前) ☎0436-92-1801 藤田陶器店(姉崎駅通り) ☎0436-61-0069

文化の力で、市原市をもっと元気に!!

いちはら文化振興 ボランティア 募集のお知らせ

【募集内容】
いちはら文化振興ボランティアの募集・登録

【募集分野】
①運営ボランティア
イベントでの場内外整理、チケットもぎり、お客様の案内・誘導等をサポートしていただきます
②技術ボランティア
イベントでの舞台・音響・照明など技術スタッフのサポートをしていただきます

【応募資格】
①高校生以上であること(高校生は保護者の同意が必要です)
②イベントなどに興味があり、積極的に参加していただける方

【応募方法】
登録票に必要事項を記入し、窓口にお持ちいただくか、送付してください(登録票は下記HPでダウンロード可能、または窓口でも配布しています)
【問合せ】
公益財団法人 市原市文化振興財団 文化振興班 ☎0436-22-7111
<https://ichiharahall.or.jp>

いちはら ARTISTS POWER

【応募資格】※下記全ての条件を満たす方に限ります
①ボランティアとして、当財団の主催する事業イベントに参加していただけること、または紹介する市民団体等のイベントに参加していただけること
②文化芸術活動を行うアーティスト(個人・団体)であること
③アーティストとして継続的な表現・創作活動を行っていること、または行っていく意思があること
④指導者クラス以上であること(プロアマ不問)
⑤当財団や市原市民の依頼に応じて、公演及びワークショップ等の活動が実施可能であること

【応募方法】
登録票に必要事項を記入し、窓口へ直接お持ちください(登録票は下記HPでダウンロード可能、または窓口でも配布しています)
※過去に収録した音源や作品がありましたら窓口にお持ちください

市原市市民会館指定管理者 公益財団法人 市原市文化振興財団
問合せ ☎0436-22-7111 (文化振興班)
<https://ichiharahall.or.jp>

!!こちらからも!! アクセスできます

袖ヶ浦 平成霊園

平成通りに面した高台にあり、緑に囲まれた
明るく開放的な地域最大級の公園墓地



継承者のない方について

墓地をお求めになった場合、永代使用の権利が発生しますが継承者のない方は永代管理をいたします。

本日
より

現地特別 ご案内会開催

受付時間／午前9時～午後5時(雨天実施)

係員がご案内致します。希望の日をご連絡ください。随時ご案内致します。

ご遺骨がなくても購入可能 (宗教・宗派は問いません)

ご遺骨がなくても墓地・墓石の購入が可能です。最近、生活設計として生前に墓地を求められる方が増えてきています。残った家族に負担を掛けないように前もって生前にお墓を建てておくことを寿陵墓といいます。今ではお墓を建てる人の約7割がこの「寿陵」にあたり相続税の節税にもなります。

改葬(かいそう)相談会 (墓地のお引越し)

郷里のお墓が遠すぎるため現在お住まいの近くに移築する人が年々増えています。当社では改葬に必要な書類のご用意、手続きのお手伝いも承ります。お気軽にご相談ください。

園内には休憩・管理棟をはじめ大型駐車場が完備されております。

また段差のない作りになっておりますので、
ご高齢の方や車椅子の方でも安心してお参りできます。

いつ訪れてもご満足いただける環境で
皆様と祖先との絆を大切にお守りいたします。



受付開始 [先着順]

好評のもとお問合せを頂いております。
お早めのお問合せ・お申込みをお待ちしております。

永代使用料(1.5㎡)	区画面積	永代使用料	年間管理費
15 万円より	1.5㎡	150,000円	3,000円
	2.0㎡	200,000円	4,000円
	3.0㎡	300,000円	5,000円

※大きい区画もご相談に応じます

建墓ローンのご案内

安い金利で**最長10年**の建墓ローンが
ご利用できます。

※支払い期間中お申込み者が万一亡くなられた場合は保険付き
ですので、その後のお支払いはありません。

霊園概要

所 在／千葉県袖ヶ浦市神納2879番地
許可番号／第22-1号
区 画 数／1,314区画
経営主体／(宗)成田山木更津教会
設 備／管理棟・休憩所・駐車場・水道施設 他

袖ヶ浦平成霊園の特徴

- 宗教・宗派不問、入壇料、寄付金、付属等一切ありません。
- ご遺骨をお持ちでない方でも、お求めいただけます。
- 納骨、法事等の祭祀は、ご希望で宗派の寺院をご紹介致します。
- 車椅子の方でも安心してご参り出来ます。(スロープ対応)
- 葬儀、法事、先祖供養のご相談も承ります。
- 大駐車場完備(混み合うことなくスムーズにお越し頂けます)
- 先着順受付
- 寺院の建物はございません。



アクアライン連絡道・袖ヶ浦ICより約5分、館山自動車道・姉崎袖ヶ浦ICより約15分 JR内房線／姉崎袖ヶ浦駅より車で約20分、長浦駅より車で約10分、袖ヶ浦駅より車で約5分

資料請求お申込み・お問合せ
現地連絡先

TEL.0438-60-1194

袖ヶ浦市神納2879

<http://www.kisarazu.co.jp>

行 告 白

有料

1行24文字 2,400円(税別)

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負えません

申し込み方法

◆発行日の2週間前までにご連絡ください。

専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。

◆申込書に住所・氏名・TEL・広告文面など所定の内容を記入後、ご返送ください。

追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。

◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお

コミュニティひろば

無料

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社は一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。

※掲載のお申込みはシティライフHPなどで。

<https://www.cl-shop.com/customer/>

またはFAXか郵送、メールで 0436-21-9142

メール kiji@cl-shop.com

ペット情報

●子犬差し上げます 3/14生 母親は黒の柴犬 オス3 市原・浅野 0436-63-5952

サークル

●ヨガ・花の空 例19～20時 五井公民館 6月から再開、新規メンバー募集中 20～80代 心身浄化、調身・調息・調心、精神統一に 身体が硬くてもOK 1回500円 飲み物、ヨガマット、タオル持参 相田 090-4437-0261

●エナジースマイル 月3～4回例 10時15分～12時15分 若宮自治会館 ヨガ・ストレッチ、ダンス(ズンバ) ヨガ系のみ、ダンス系のみでもOK 1回800円、月会費なら割安に 平野 090-9390-8005

●ダンス市原 例18～20時40分 五井公民館 月会費：2,000円、入会金：1,000円 初級・中級者募集 090-3210-2043

●よさこい・飛翠迅(ひすいじん) 例19～21時・月4回 五井中学校 小学生～70代まで、幅広い年齢層のメンバー 今年10月の上総いちほら国府祭りに参加 月会費：1,500円 080-5085-1917

イベント

●にっぽんの手わざ展2019夏・ホンモノは美しい 6/1(土)～9(日) 10～18時、最終日15時まで 家具



新盆棚飾 レンタル
県内最多11セット
1.8万円～15万円
来て、見て、確かめて下さい。
0120-81-3355
木更津市太田2-12-10(ドコモ木更津店さん前) <http://www.ningyou-katu.com/>

振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

●和装品・盆栽鉢・骨董全般 富桑 0475-55-3331
●ヤマハピアノ/高価 コンドー楽器 0120-137-512
●ピアノ 漆田 024-0833

●金プラチナ商品券 相場・額面の90～98%で
てんとう虫 0475-72-9400 大網店 休み不定
0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

営業案内

●ネズミ駆除 超プロが1回で完全駆除 被害はイエダニの発生 病原菌をまきちらす ★戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター 0436-25-2801

●ハンドメイドスペースゆきちゃん家 初心者～

+ギャラリー(長南町・大谷家具製作所) 遠州綿紬、駿河竹工芸、駿河塗下駄・張下駄 0475-47-3530

●花・アート・茶の湯・陶芸の茅葺きの家 6/16(日)まで 白井「田園」耕導画庵・苑蛸舎(長南町) 無休 平日は午後のみ 入園料200円 オープンガーデン6/9(日)初夏の庭：抹茶サービス・バンド演奏・陶芸教室あり、入園料500円、長南町花めぐりで役場よりシャトルバスあり 090-3575-1253

●青葉台ふれあいサロン6月作品展 6/1(土)～29(日) 本宮秀雄絵画展、山村孝子絵画展、細町靖成絵画展、姉崎川柳会の川柳作品展、サロン絵手紙教室の皆さんの作品展 10～16時 日祝休み 080-4085-5977

●スペースK とんぼ玉グループ展 6/6(木)～8(土) 10～16時、最終日15時まで カフェ・ギャラリーラッテラッテ(国分寺台・西広) ネックレス、イヤリング、チャーム、かんざし他 展示販売 090-3572-7585

●講演会 東南アジア・バックパッカー1人旅 6/8(日) 13～15時 市原市市民会館大会議室 参加無料・直接会場へ 80名 主催：市原市国際交流協会

●千葉県交流スナッグゴルフ大会 6/8(日) 雨天時9(日) 開会式9時半～、表彰式14時半～ 市原市文化の森 小学生以上 先着36名 参加費：大人1,200円、小学生500円 用具あり(別途300円) 弁当、飲み物、敷物ほか持参 申込：電話かFAXで、氏名、生年月日(学年)、住所、連絡先を、市原市スナッグゴルフ協会・石井まで 0436-61-4584

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

●日本語でおもてなし 6/10(月)17(日)23(日) 10～11時半、バス研修は9～17時頃 姉崎公民館 外国人の方々との日本語でのコミュニケーションの取り方を学ぶ 伝統文化体験、江戸東京博物館見学などあり 参加費：1,300円 要申込 0436-61-0124

●メンタル・セルフ・ケア無料体験 6/14(日) 10～11時 鎌取コミュニティセンター コミュニケーション資格を持つカウンセラーのもと、互いに話を聴き合い、健康な心を保つメンタル力(りよく)を養う

作ってみたい洋裁をレッスン 講師なしの個人利用、出張教室もあり 国分寺台 090-4727-5670

●シロアリ防除 シロアリは駆除から『予防』の時代です まずはお電話で ダスキン姉崎 023-0341

お知らせ

●こども体操教室 毎例 17時10分～18時：幼稚園児・小学1～2年生 18時10分～19時：小学3年生以上 臨海体育館 マット・とび箱・鉄棒 要連絡 栗原 080-3595-3366

●心と身体健康案内人HeartSmile 腰痛、肩こり、やせにくい、だるい……骨格を整えて理想の身体を手に入れましょう 090-8316-7858 田中

●インフォメーション&ミニギャラリー 無料でお貸しします 横110cm×縦57cm以内で 姉崎駅前・しゃしんやスズキ 0436-61-3784

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

●只管打坐・座禅会 第2・4(土) 午前6時 曹洞宗延

命山・光福禅寺(市原市佐是1097) 初めての方もどうぞ 0436-92-1335

●君津市民文化ホール サンクトペテルブルグ国立舞台サーカス 7/31(日)12時半・15時半の2回公演 3歳以上・全席指定2,800円(2歳以下膝上無料、座席が必要な場合は要チケット) 空中ブランコ、アクロバット、ジャグリング、バランス芸、ピエロの曲芸など(動物の出演はなし) 0439-55-3300

●講談 人間国宝・一龍斎貞水「立体怪談」 7/10(日)14時開演 千葉県文化会館 全席指定・一般3,000円 講談協会会長・人間国宝である一龍斎貞水が誘う恐怖の世界 043-222-0201

●日本初公開・スペインの現代写真絵画 9/1(日)まで 10～17時半 ホキ美術館(あすみが丘) 休館 一般1,800円、高・大生・65歳以上1,300円、中学生900円 パルセロナ・ヨーロッパ近代美術館コレクション、スペインの今を写す59点 043-205-1500

●市原市民バレー 6/16(日) 15～16時 カインズホーム市原店区画「吉野家」まえ歩道 参加無料 立憲主義・民主主義の実現をめざして 市内5つの9条の会 090-9234-0326

●千葉私立中学進学フェア 6/16(日) 10～16時 千葉工業大学津田沼キャンパス 参加無料 県内私立中学23校が参加する合同説明会 各校による説明会、模擬授業、個別相談を実施 教育コンサルタントの講演や、学習塾のセミナーも予定 千葉県私立中学高等学校協会 043-241-7382

●ダンスパーティ 6/16(日) 12～16時 YOUホール 前売1,000円、当日1,500円(軽飲食付) 事前申込み受付 種目：W・T・F・S・R・C 服装自由 ダンス市原・渡辺 090-3210-2043

●スクエアドダンス体験会 6/19・26(日) 14～16時 鶴舞公民館 参加無料 動きやすい服装で、上靴持参 三好 0436-88-2063

●猫の格安避妊手術 6/20(日) 8～16時 長柄町にて 殺処分ゼロを目指す獣医師と連携し、猫の格安避妊手術(ワクチン・レボリューション含)を実施 完全予約制 6/10(日) 14～16時 080-5372-2348

●帝京平成大学×帝京平成スポーツアカデミー公開講座 シニア世代の健康維持とスポーツ 6/22(日) 11～12時半 帝京平成大学ちはら台キャンパス 中学生以上・参加無料 予約不要・当日直接会場へ 0436-74-5511

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所定の用紙でメール・郵送・FAXにて、電話も受け付け 6/9(日) 市原市生涯学習センター 0436-20-1180

●パフォーマンスコース 6/23(日)～全11回 10～12時 サンプラザ市原・上総更級公園ほか 参加費：全11回1,500円、学生無料 ダンス中心のパフォーマンスを学び、想像力や表現力を身に付ける 市原市在住・在勤・在学的小学5年生以上 年齢制限なし 要申込 所

益々皆様のお役に立てよう頑張ります!
金・プラチナ・ブランド品・時計・金券etc.
安心で正確、迅速な査定

質と買取 Youライフ

(株)ユー・ライフ 市原市東五所8-1 東五所交差点そば
定休日/毎週水曜日 第2木曜日

☎0436-43-9824

買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう

地域情報紙 シティライフ

市原版

2019年6月1日(土)市原版 8
配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】
<https://www.cl-shop.com>

地域で守ろう子どもの安全

■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
■記事・情報は…kiji@cl-shop.com



「市原市は、市全域が博

平成29年に県指定文化財として登録された椎津城跡は、足利氏・武田氏・里見氏・北条氏らが争奪をくり返した中世の城郭で、房総の戦国史において重要な城跡。市内最大級の城跡で、主郭を囲む土塁や虎口(くわぐち)・曲輪群(くるわぐん)・城の内外を土塁・石垣、堀などで区画した区域の名称などが残る。

3月30日(土)、姉崎高校『ふるさと愛する有志の会』1・2年生11名による椎津城跡の看板・標柱の贈呈式が、椎津城跡で行われた。地元町内会と市ふるさと文化課による『富士山のみえる城跡』として共同整備が進むなか、町内会の要望と、高校生の地域参画を推進する同校の石川陽一教諭がタッグを組み、看板・標柱を地元高校生が作成。今後、城跡や周辺地域に設置する。

姉崎高校では、これまでも鎌倉街道や久留里道の道しるべを作成して沿道に設置。有秋公民館で

の『文化財マップ』作成や青葉大学で生徒が講師を務めるなど、高校生の地域参画を進めている。初めてこの活動に参加した蛭田亜希さん(現3年・姉崎中出身)は、「以前、友達と散歩がてらに来たことがあり、戦国時代の城跡と聞いてびっくりしました。看板や標柱づくりをして、すごく充実感がありました」と話す。鶴岡芽衣さん(現2年・平川中出身)は、「歴史が好きだったので参加しました。先輩たちが道しるべをつくって、私も地域のために役立つことがしたい」と思い参加しました」と笑顔で話した。

今回の看板・標柱づくりは、3月に約2週間かけて作成。あわせて、椎津城跡のすぐ脇を通る『久留里道西往還』の道しるべも作成し、沿道への設置もすすめている。地元の人たちが、なんとなく知ってほしい、実際にどこに何があるかわからない。そんな疑問に答えるべく、高校生の地域参画にこだわっているという。担当する石川教諭は、動にもなっているようだ。

椎津城跡整備に援軍来たる！

姉崎高校生徒が 看板・標柱を贈呈

4つの栄養素

たんぱく質

体のもととなる3大栄養素のひとつ。血液やホルモン、体の組織になります。(卵、乳製品など)

ビタミンB群

糖質やたんぱく質、脂質といった栄養素の分解を助けます。ただ食べ物を食べるだけでは、身体が吸収できません。ビタミンB群を摂ることで、栄養の吸収率がアップして、暑さに耐えられるエネルギーを作ります。(豚肉、うなぎなど)

ミネラル

汗で流失しやすく、暑い季節は損失が多くなります。ビタミンB群と同じように、代謝を助ける働きもあるため、多めに補給してあげる必要があります。(牛乳、スポーツドリンクなど)

ビタミンC

紫外線のダメージによる活性酸素を除去します。疲労回復のために補給しましょう。(キウイ、レモンなど)

美容に良い食べ物

ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が多く含まれているため整腸効果に期待ができます。乳酸菌とビフィズス菌は胃酸に弱いので、食後の胃酸が弱まったときに食べるのが効果的!

納豆

納豆には体に良い栄養素がたくさん含まれております。免疫力の向上、高血圧、血栓の予防、カルシウムの吸収力UPなど万能食品です。

のり

のりは、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸、干しシイタケのグアニル酸という、3大旨み成分のすべてを含んでいる食材。鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。

ブロッコリー

ブロッコリーには、ビタミンC、E、β-カロテン、カリウムなどたくさんの栄養素が豊富。栄養を無駄なく摂取するには、茹でるより、蒸して食べるのが効果的。

トマト

栄養素の多いトマト。特にリコピンは強い抗酸化作用を持つとされ、動脈硬化や心筋梗塞などの予防になります。

効果には、それぞれ個人差があります。自分に合った食事方法で夏を乗り切りましょう。

Health & Beauty

美容と健康特集

30度を超える真夏日が当たり前になってきた今日、季節の変わり目には体調を崩す人も多いですね。また夏は肌の露出が多くなり、美容・健康の意識が高くなる時期。夏本番を乗り切るためには、予防が何より大事!夏バテに効く4つの栄養素と美容に良い食べ物をご紹介します。

HARG(ハーグ)療法とは?

人間の組織の中心的な役割を担う「幹細胞」から抽出された150種類以上の成長因子やビタミン、血管拡張剤などを直接頭皮に注入し、発毛育毛を促進させる治療です。

「男性型脱毛症(AGA)」だけでなく、「女性に多い」「びまん性脱毛症」にも適応。日本医療毛髪再生研究会の認定医療機関でのみ施術可能。

痛みが心配な方、注射が苦手な方でも安心!当院では、炭酸ガスの噴射による圧力で薬剤を頭皮に注入する治療器(Meductor)を使用し、「痛」を軽減しております。注射器を使った場合と比べ、痛みは軽減されます。(別途料金は掛かりません)

院長 西谷直輝

HARG療法 お試しトライアル

頭部1/3の範囲 **80,000円** | 頭部2/3の範囲 **100,000円**

第1位 美容医療の 口コミ広場
【満足度】千葉県ランキング1位
2019年6月1日現在

※記載の価格は全て税別です。※自由診療のため、公的保険は適用されません。

千葉駅 東口すぐ

美容外科・形成外科

千葉中央美容形成クリニック

無料カウンセリング・電話相談は、こちらまでお気軽にご連絡ください。

0120-258-898

【受付時間】9:30~18:00/土日祝も対応/完全予約制

ホームページはこちら
薄毛 千葉中央 検索
<http://chiba-chuoh.com>

髪ツヤとハリを戻して 10歳若返る

初夏です

髪に悩みありませんか? このまま終わらせず 新緑のように若々しく生えましょう。 顔ではありません。髪です。 カナマス 店長です

60歳以上、の新規さま限定 お試し価格30%OFF

通常【ショート】

白髪染 + カット 7,000円〜が **4,900円**
パーマ + カット 8,500円〜が **5,950円**

今日一日、よりのしく!!

美容室 ササライズ ササセット

◆予約制ではありません ◆日曜、祭日、第3月曜が定休日です
◆朝8時30分から夕方5時30分の営業です 五井駅東口徒歩1分 居酒屋(居酒屋さん)2F
☎0436-22-0002 (P有)

全手造の味

8:00~19:00 営業

米こうじ、精白米持込、こうじ加工いたします。(11月~3月) 老年みそ、特甘、甘口、辛口、麦みそ、甘酒、塩こうじ、御豆造(1升入は11月15日~3月末日)

良い材料を手間と時間をかけて

全 赤石味噌蔵店

市原市南岩崎324
TEL.0436-95-3075
FAX.0436-95-5440

《歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科》
HERB COURT DENTAL CLINIC

ハーブコート
デンタルクリニック

診療時間

月~金 9:00~12:30/14:30~20:00
土・日 9:00~12:00/14:00~18:00
休診日 第3日曜日・祝日、水曜日午後

矯正 6/8(土) AM9:00~

市原市五井中央東1-12-5
(旧スガミ歯科医院)

☎0436-21-5622

【スタッフ募集中!】

6月・7月限定 お得なWキャンペーン

ジェネシス(10,800円)を施術された方に限り
当院オリジナル クールビタミンパックをプレゼント!!
(※クールビタミンパックは、施術後にパックします)

小学生~高校生の学生限定
(※15:00~17:00)
ワキ脱毛 3回コース 10,800円にてご提供!!

4,500円もお得です
(約1回分が無料で出来ます!!)

お客様の脱毛でお悩みの
お母様、医療脱毛で安心して
お客様の脱毛をしませんか?

宗田ビューティスタジオ2F

9:00~18:00(完全予約制)(18:00以降は要相談)
市原市原田320-7(宗田マタニティクリニックの隣です)
定休日/水曜日・日曜日・祝祭日 <各種カード取扱い>

TEL.0436-24-0303

詳しくは電話にて <http://www.muneta-bs.com/>
お子様連れでも安心! 託児サービスあり(要事前予約)

“おとな女子達のたしなみ”夏に向けての見えるオシャレ

VIO脱毛

Vライン Vライン Vライン

VIO脱毛おすすめメニュー

【ピクセット(VIO)] 【スイミングセット(ワキ・VIO)]

17,200円 21,600円
21,600円 25,900円

スタッフ全員女性ですので、
お気軽にご相談&お声がけ
下さいませ(´・ω・´)